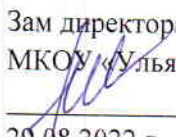


2022 г

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам директора по ВР
МКОУ «Ульяновская СОШ»
 Л.Н. Иваненко
29.08.2022 г

Утверждено
Директор МКОУ «Ульяновская СОШ»
Кугульгина Е.В.
Приказ № 65/2 от 29.08.2022 г



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
Спортивное направление

Класс: 4

Количество часов: 68

Срок реализации: 2022-2023 гг

Учитель: Корчагина Инна Николаевна

Анотация

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в лицее. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической и технической. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов) для учащихся 4 –х классов.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М.2008) При этом большое внимание уделяется специальным физическим качествам и техники выполнения двигательных действий.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой : формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Цели и задачи кружка по общей физической подготовки направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям избранного вида спорта, научить их основам мастерства.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. развитие двигательных (координационных) способностей;
3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Сроки реализации: 2018-2019 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Режим занятий: Занятия внеурочной деятельности проводится 1 раз в неделю по (90 мин).

Форма подведения итогов реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия. Игры, беседы, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, скакалки, маты, набивные мячи, гантели, гимнастические скамейки, шведская стенка, барьеры.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям общей физической подготовкой, формирование навыков здорового образа жизни. Воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Составитель программы: учитель физической культуры первой категории
Холобцева Светлана Валерьевна.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят

простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками,

булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с

выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение показателей физических качеств, таких как: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка» в 4-х классах, 68 часов, 2 часа в неделю**

№ п/п.	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.		
2.	Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало»		
3.	Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.		
4.	Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»		
5.	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.		
6.	Равномерный бег до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.		
7.	Метание малого мяча в цель. Упражнения на силу.		
8.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость.		
9.	Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные.		
10.	Подвижная игра «Знамя».		
11.	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость.		
12.	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.		
13.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения на прыгучесть.		
14.	Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на силу.		
15.	Равномерный бег до 1 км. Упражнения на выносливость.		

16.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.			
17.	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».			
18.	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола			
19.	Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».			
20.	Передача волейбольного мяча снизу на технику. Подвижная игра «Мяч капитану».			
21.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»			
22.	Подачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».			
23.	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость.			
24.	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.			
25.	Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость.			
26.	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу.			
27.	Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке.			
28.	Опорный прыжок через козла на технику.			
29-30.	Лазание по канату в три приема. Упражнения на силу.			
31.	Элементы комбинации на разновысоких брусьях. Упражнения для мышц брюшного пресса.			
32.	Комбинация на брусьях в целом на технику.			
33.	Упражнения на высокой перекладине, упражнения с обручем.			
34.	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.			
35.	Ведение баскетбольного мяча. Упражнения на координацию.			
36.	Ведение мяча разными способами на технику. Упражнения на прыгучесть.			
37-38.	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.			

	Упражнения на быстроту.			
39.	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость.			
40.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии. Упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.			
41.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии на технику попадания. Круговая тренировка.			
43.	Техника броска мяча в кольцо с близкой дистанции. Упражнения на координацию. Учебная игра в мини-баскетбол.			
44.	Бросок мяча с близкой дистанции на количество попаданий. Упражнения на прыгучесть. Стрит-бол.			
45-46.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.			
47.	Игра в баскетбол на технику. Упражнения на координацию.			
48.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег. Подвижная игра «Знамя».			
49.	Низкий старт в беге на короткие дистанции. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «перестрелка»			
50.	Бег с препятствиями, барьерный бег. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			
51.	Бег 60 метров на результат. Упражнения на быстроту.			
52-53.	Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в высоту. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Воробьи-вороны»			
54.	Прыжок в высоту с разбега в целом. Прыжки на скамейке. Подвижная игра «Снайперы»			
55.	Метание малого мяча в цель. Упражнения на силу. Подвижная игра «Пионербол»			
56.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость. Подвижная игра «Горячая картошка»			
57-58.	Разбег, отталкивание, фаза полета и приземление в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра «Салки».			

59.	Прыжок в длину с разбега на технику. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».			
60-62.	Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».			
63.	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.			
64.	Мини-футбол. Тактика ведения игры.			
65.	Круговая тренировка. Подвижная игра «Белые медведи».			
66.	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»			
67.	Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры с мячом.			
68.	Подведение итогов года. Соревнования по видам ОФП.			